

### 防疫長期戰 新北運動聚點線上運動教學 天天開課

【新北市訊】目前全台三級警戒，不能出門就不運動了嗎？防疫是一場長期抗戰，新北市政府體育處為鼓勵市民自主在家健身鍛鍊、提升免疫力，在「新北運動聚點」粉絲專頁，每日推出 2 支居家運動小短片，由新北市 16 座國民運動中心及 7 處新北運動聚點的專業教練，輪番上陣進行線上教學，讓大家在家也能爆汗做運動。

體育處表示，新北市的運動場館因疫情封閉，但服務不中斷，新北 16 座國民運動中心及 7 處新北運動聚點，從 5/26 開始就在各中心粉絲專頁，每天推出 2 支 10 分鐘居家運動小短片，教練變身直播主自製影片線上教學，影片內容豐富多元，而新北運動聚點更從中精選影片，規劃線上每日固定時間系列課程，每週推出運動課表，即使不外出，仍可維持健身運動習慣。

課程內容包括有氧燃脂運動、全身肌力訓練、伸展紓壓瑜珈等，民眾可徒手或利用家裡隨處可得的毛巾、寶特瓶裝水、椅子等物品跟著練習，難易程度不一，從銀髮族保健到兒童體能運動等，照顧到不同體能及各年齡層的需求，經由專業教練示範及解說後，鼓勵民眾在家自主訓練，讓大家保持體力，也增加抵抗力。

汐止國民運動中心 kui 教練表示，線上教學無法現場看到學員的情況，但好處就是大家可以重複觀看練習，針對整天在家上班、上課，無法外出運動，一整天久坐下來下背部疼痛，不妨趁這個機會一起養成在家也能運動的習慣，他示範 3 組動作，幫助前側緊繃肌肉放鬆以及強化背部肌群，不僅可以減少脊椎的負擔，達到預防腰痠背痛及減緩疼痛，想看更多教練的運動示範教學，歡迎搜尋 FB【新北運動聚點】粉絲專頁追蹤。

#### 【資料詳洽】

綜合計畫科代理科長	紀玳竹	電話：29620462 分機 104、0910-112-030
體育處新聞聯絡	陳伶潔	電話：29620462 分機 803、0955-142-131
體育處新聞聯絡	陳瑋鈞	電話：29620462 分機 805、0963-128-072